



10月号

尚絅大学・尚絅大学短期大学部 保健室

令和3年 10月6日 発行

いよいよ先週から後期授業が始まりましたね。今の時期は、1日のうちで寒暖の差が大きいため、体調を崩しやすいです。衣服や寝具などで、上手に体温調節をしましょう。マスク着用や手洗い、ソーシャルディスタンスの確保などの感染症対策も、引き続き継続しましょう。

コロナ禍でのドライアイに注意！

10月10日は
「目の愛護デー」

ドライアイの患者は日本に2000万人程度いると言われており、一般的に女性が多く、アジア人の発症率が高いとされています。特に、近年コンタクトレンズ使用者やパソコンやタブレットなどの電子機器の使用量の増加に加え、コロナ禍でのマスク着用によって、ドライアイ患者数は増加傾向にあります。

コロナ禍によるドライアイの原因

まばたきは、目の表面(角膜)に涙(涙液)を塗りつけて角膜を潤わせる役割があります。しかし、電子機器のディスプレイを集中して見ていると、**まばたきの回数が極端に減少**します。また、マスクの着用時、鼻にあたる部分に中途半端に隙間があると、**息がマスクから漏れて目の表面の涙液が蒸発**します。ドライアイの状態が続くと、**角膜に傷**ができてしまいます。



ドライアイの予防

電子機器のディスプレイを見る際には、**意識的にまばたき**を行い、**適度に休憩**を行きましょう(30分見たら20秒以上遠方を眺め、1時間ごとに10~15分休むなど)。マスク着用の際には、鼻あての部分に**隙間がないようにしっかりと密着**させましょう。眼の乾燥感を感じた際には、**点眼薬で角膜の水分を補う**ことも有効です。しかし、**点眼薬の頻回な使用**は、**涙の成分を洗い流す**ことになったり、それに含まれる**防腐剤等の影響**により、**症状を悪化**させる場合も。指定回数以上に点眼しなければ辛い方は、**眼科へご相談**しましょう。



薬の種類と提供方法について

10月17日~23日は
「薬と健康の週間」

近年ではスーパーやコンビニ等で市販薬が販売され、薬が身近で手軽な印象を増してきたように思います。サプリメントや栄養ドリンクの普及も影響しているかもしれません。その一方、**薬に対する認識**に少し気になる様子も見受けられます。

例えば保健室での対応で、ちょっとした症状にも、「まずは薬」と、気軽に求められる場面も。捻挫には湿布、咳が出たら風邪薬、腹痛があれば胃腸薬…。**法律上、保健室から内服薬等を提供できないことは、以前にお知らせしたとおりです。**

薬は大きく、「①医療用医薬品」と、「②市販薬(OTC 医薬品)」の②つの種類に分けられます。①は医師や歯科医師の処方が必要で、②は薬剤師や登録販売員が対応する必要があります(②の中にはインターネット購入が可能なものも存在しますが、**専門家によって必要な手続きを経て販売**されます)。よって、**養護教諭から来室者に内服薬等を提供することはできないのです。**

今回は、薬の種類や提供方法について大まかな内容を記載しました。その他の使用法や副作用、かかりつけ薬剤師についてなども、この機会に確認しましょう。厚生労働省のホームページに、薬に関する情報がパンフレットで記載されていますので、ご参考にしてください。

以下厚生労働省ホームページ URL (知っておきたい薬の知識)

<https://www.mhlw.go.jp/content/11120000/000830954.pdf>